

DIABETES MELLITUS



ATIE UMNIA NAJIKH
Residensi Ners Spesialis Keperawatan Komunitas
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
2023-2024

DAFTAR ISI

01 Mengenal Diabetes

02 Jenis Diabetes

03 Risiko Diabetes

04 Tanda dan Gejala Diabetes

05 Perawatan Diabetes

06 Komplikasi Diabetes

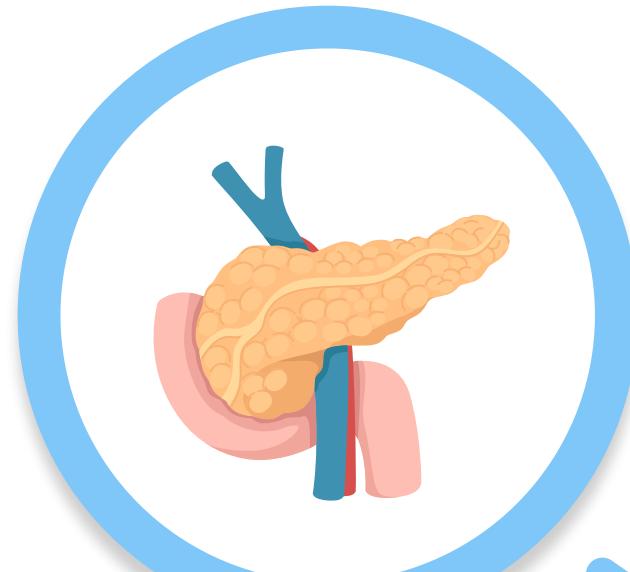
07 Mitos dan Fakta Diabetes

APAKAH ITU DIABETES MELITUS?



- dikenal dengan “PENYAKIT GULA’ atau “KENCING MANIS”
- Penyakit menahun yang ditandai dengan kondisi kadar gula darah lebih dari normal.

APA SAJA JENIS DIABETES MELITUS?



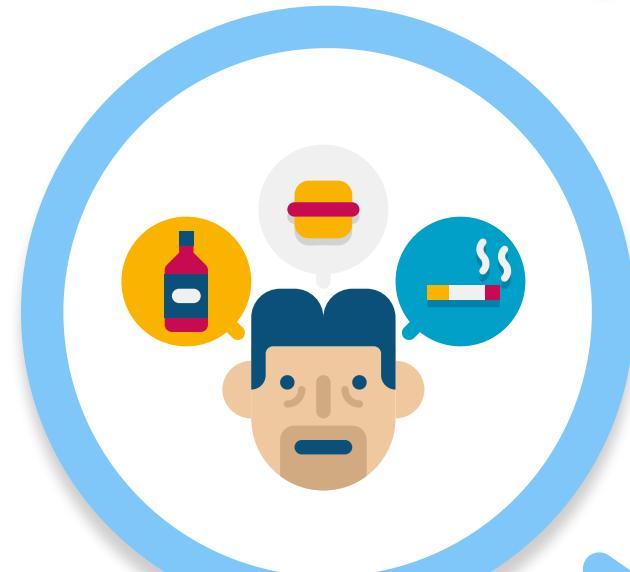
DIABETES TIPE 1

Diabetes akibat tidak adanya produksi insulin



DIABETES KEHAMILAN

Diabetes yang terjadi saat kehamilan



DIABETES TIPE 2

Diabetes akibat insulin tidak cukup dan tidak efektif

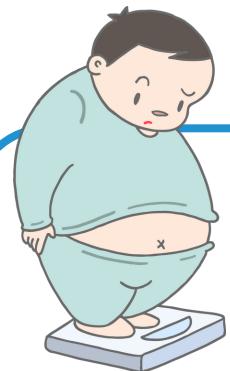


DIABETES TIPE LAIN

Diabetes yang disebabkan oleh pemakaian obat, bahan kimia, dan penyakit lain

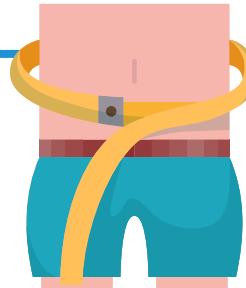
APA RISIKO DIABETES MELITUS?

FAKTOR RISIKO YANG DAPAT DIUBAH



KEGEMUKAN

Berat Badan >120% BB Ideal
Indek Masa Tubuh (IMT) > 25 Kg/m²



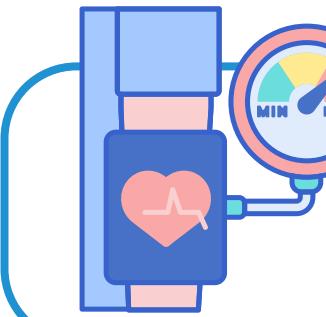
LINGKAR PERUT

Pria >90 cm
Wanita > 80 cm



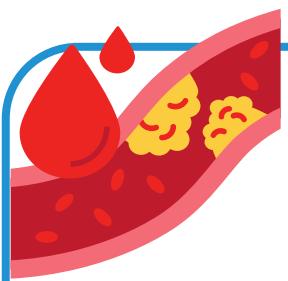
KURANG AKTIVITAS FISIK

aktivitas fisik <150 menit/minggu
<30 menit x 5 kali/minggu



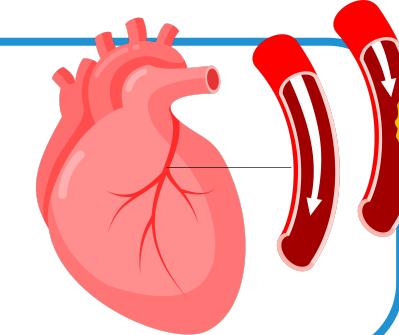
TEKANAN DARAH TINGGI

Tekanan darah sistolik >140 mmHg
Tekanan darah diastolik > 90 mmHg



DISLIPIDEMIA

Kadar Lipid: HDL Laki-laki ≤ 35 mg/dL,
Perempuan ≤ 45 mg/dL,
Triglicerida: ≥ 250 mg/dL



RIWAYAT KARDIOVASKULER

Memiliki riwayat penyakit jantung
dan pembuluh darah seperti stroke



DIET TIDAK SEIMBANG

Tinggi gula, garam dan lemak
Rendah serat



MEROKOK

Perokok Aktif
Perokok Pasif (terpapar asap rokok)

APA TANDA DAN GEJALA DIABETES MELITUS?

GEJALA UTAMA KLASIK

1



sering kencing

2

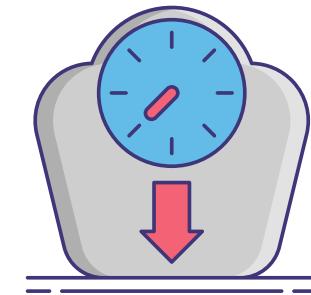


cepat lapar

3



sering haus



berat badan turun cepat tanpa sebab yang jelas



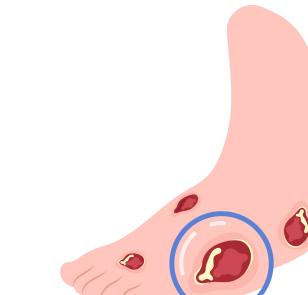
Kesemutan /Baal



Cepat Lelah

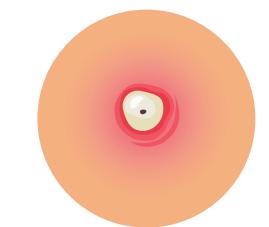


Mudah Ngantuk



Luka sulit sembuh

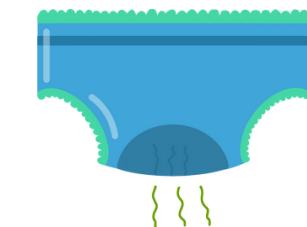
GEJALA TAMBAHAN



Bisul hilang timbul



Penglihatan kabur



Keputihan pada wanita



Gatal di area kewanitaan



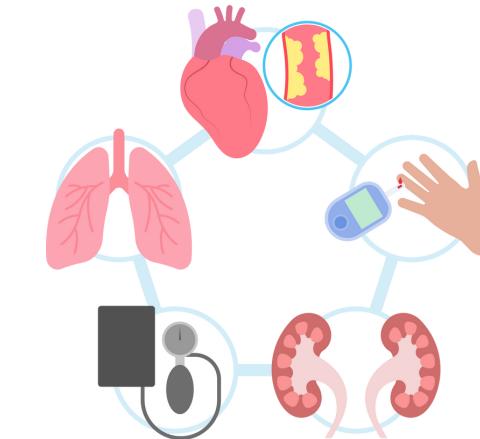
Impotensi pada pria

BAGAIMANA CARA MENGENALI DIABETES MELITUS?



GEJALA

gejala utama +/
gejala tambahan



FAKTOR RISIKO

satu atau lebih



PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH

Gula Darah Sewaktu

>200 Mg/dL

Gula Darah Puasa

>126 Mg/dL

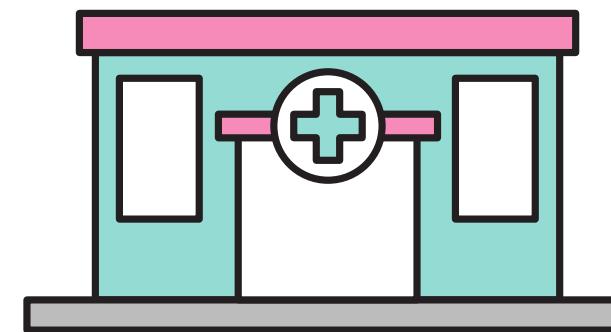
APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA MENGALAMI GEJALA DIABETES MELITUS?



LAKUKAN PEMERIKSAAN KADAR GULA DARAH KE :



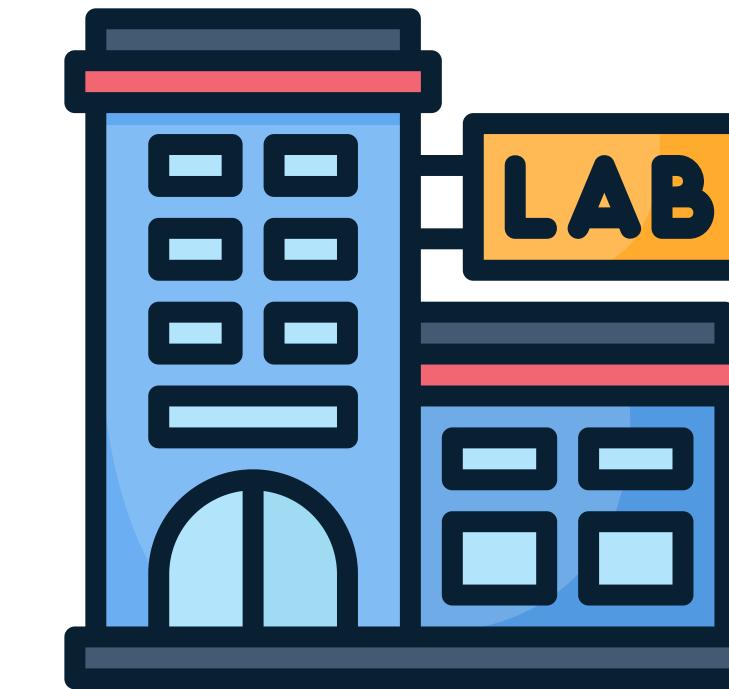
POSBINDU PTM



PUSKESMAS/KLINIK



RUMAH SAKIT



LABORATORIUM KESEHATAN

APA YANG PERLU DILAKUKAN JIKA TERDIAGNOSIS DIABETES MELITUS?

Latihan Fisik olahraga:

prinsip baik, benar, terukur dan teratur (BBTT)



Mengonsumsi obat:

Secara teratur, sesuai petunjuk dokter



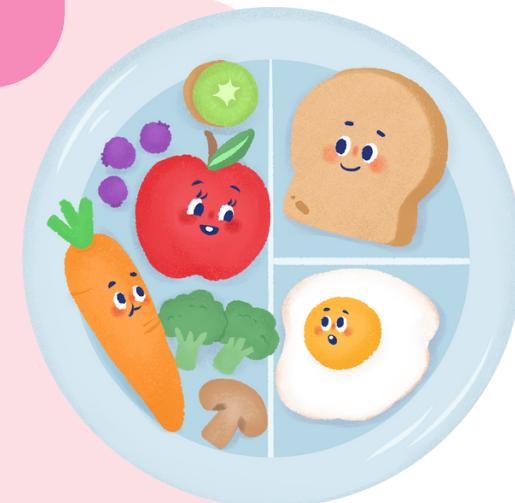
Pantau kadar gula:

Secara teratur sesuai petunjuk dokter



Mengatur pola makan:

- Diet seimbang dengan pengaturan pola makan prinsip piring model T
- Perbanyak Sayur, Kurangi Gula, Garam, Lemak



Mengikuti Penyuluhan & Konseling di:

- Posbindu PTM,
- Puskesmas/Klinik,
- Rumah Sakit



APA BAHAYA JIKA DIABETES MELITUS TIDAK TERKONTROL ?

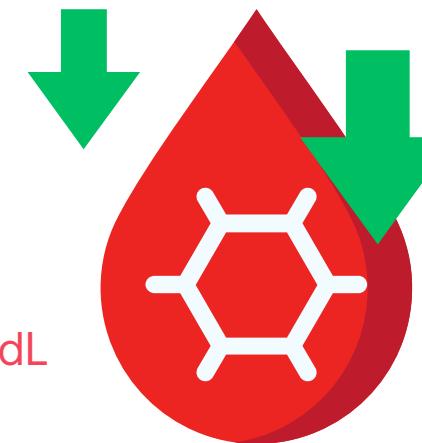
KOMPLIKASI KRONIS

KOMPLIKASI AKUT

1

KADAR GULA DARAH
RENDAH/HIPOGLIKEMI

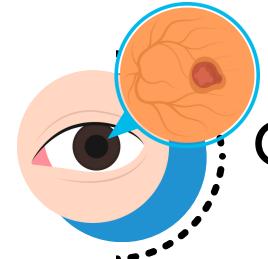
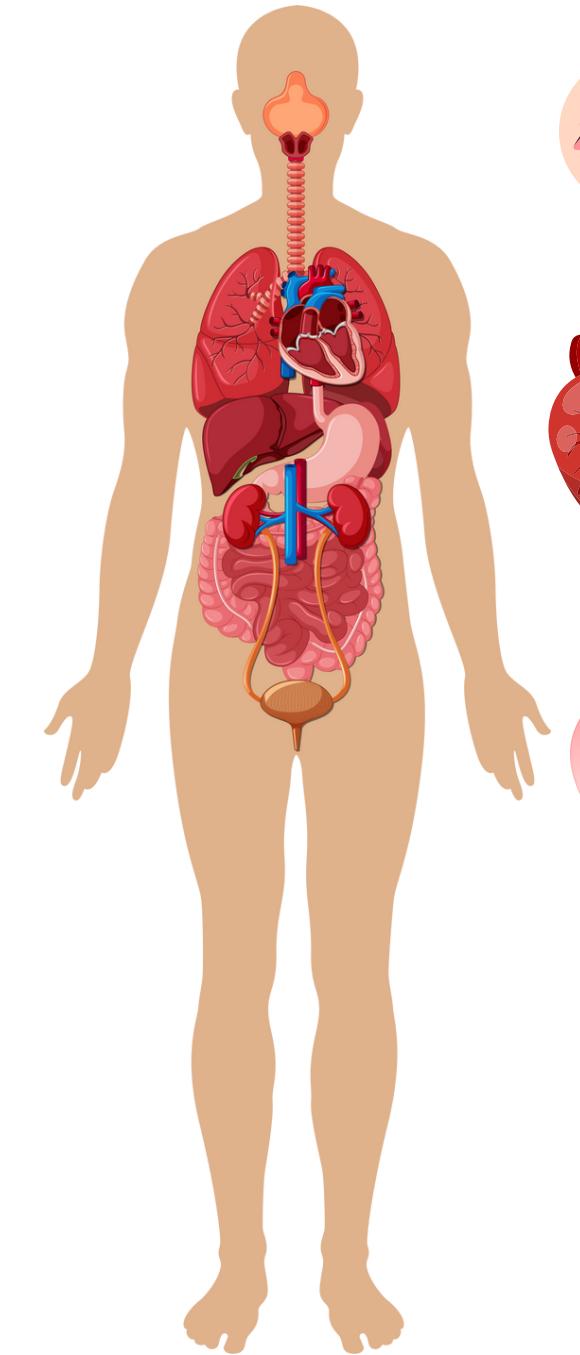
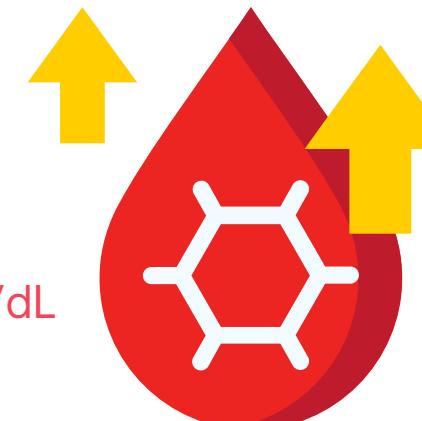
Kadar gula darah < 70 mg/dL



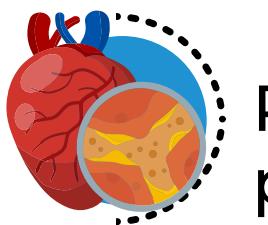
2

KADAR GULA DARAH
TINGGI/ HIPERGLIKEMI

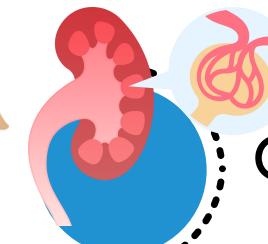
Kadar gula darah >300 mg/dL



Gangguan penglihatan



Penyakit jantung &
pembuluh darah



Gangguan ginjal



Gangguan Syaraf